

# LA GRIPE Y LA COMUNIDAD HISPANA: MITOS Y VERDADES

LOS ROSTROS



DE LA GRIPE

Programa de prevención de la gripe  
de la American Lung Association

En colaboración con sanofi pasteur

Todos somos “rostros” de la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), con el apoyo de expertos líderes en salud, ahora recomiendan que todas las personas de 6 meses o más reciban la inmunización este año y todos los años.<sup>1</sup> Hay muchos mitos sobre la gripe y la vacuna antigripal, especialmente dentro de la comunidad hispana, pero la verdad es que la vacunación es la mejor protección para usted, su familia y su comunidad contra esta enfermedad potencialmente mortal.

**MITO:** La gripe no es un asunto serio. Es como cualquier resfriado y no puede prevenirse.

**VERDAD:** La gripe, también llamada “influenza” (o “flu” en inglés), es una enfermedad muy seria. Se contagia fácilmente y puede ocasionar complicaciones graves, incluso la muerte.<sup>1,2</sup> Todos los años en los EE. UU., la gripe y las complicaciones relacionadas con ésta son la causa de unas 226,000 hospitalizaciones y 36,000 muertes.<sup>3</sup> Los hispanos tienen tasas más altas de ciertas enfermedades crónicas, como el asma y la diabetes, lo que hace que puedan tener un mayor riesgo de presentar complicaciones graves de la gripe.<sup>3</sup> De hecho, hasta 9.5 millones de estadounidenses hispanos sufrirán de gripe en un año promedio.<sup>4,5</sup> Usted puede ayudar a evitar contagiarse y diseminar la gripe vacunándose todos los años.<sup>1</sup>

**MITO:** Se puede enfermar de gripe por recibir la vacuna antigripal.

**VERDAD:** Es imposible enfermarse de gripe por recibir la vacuna antigripal, porque no contiene el virus vivo. La vacunación es segura y eficaz, y es la mejor manera de ayudar a prevenir la gripe y sus complicaciones. Algunas personas pueden tener efectos secundarios, como dolor leve, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección; dolor de cabeza o fiebre baja.<sup>1</sup>

**MITO:** Solamente los ancianos tienen riesgo de presentar complicaciones graves de la gripe.

**VERDAD:** La gripe es un riesgo serio para personas de todas las edades, razas y grupos étnicos. De hecho, los niños tienen las mayores tasas de infección de gripe por año y, en 2009, los niños hispanos se vieron particularmente afectados por el virus de la gripe H1N1. En 2009, el 27% de todas las muertes asociadas con el virus H1N1 notificadas en los EE. UU fueron de niños hispanos menores de 18 años de edad.<sup>6</sup>

**MITO:** No tengo seguro médico y no puedo afrontar el costo de la vacunación contra la gripe.

**VERDAD:** Hay varios programas estatales de salud que brindan o extienden la cobertura de salud a poblaciones de bajos ingresos o sin seguro médico y que ofrecen la vacunación gratuitamente a las personas elegibles. Para obtener más información, visite <http://www.hhs.gov>. Vaccines for Children (Vacunas para Niños) es un programa nacional que brinda vacunaciones gratis o a bajo costo a ciertas familias que no tienen seguro de salud o tienen un seguro insuficiente. Hable con su proveedor de atención médica, farmacéutico o enfermero para averiguar si es elegible para recibir este programa del gobierno o algún otro, como Medicaid.

**MITO:** Necesito recibir una inmunización aparte para protegerme contra el virus H1N1 de la pandemia de 2009.

**VERDAD:** Este año, la vacuna antigripal estacional incluye la cepa H1N1 de la pandemia de 2009, así que sólo se necesita la vacuna contra la gripe estacional.<sup>1</sup> La vacunación es la mejor protección que existe contra la gripe.<sup>1</sup> De hecho, los CDC ahora recomiendan que todas las personas de 6 meses o más reciban la inmunización este año y todos los años.<sup>1</sup> Hable con su proveedor de atención médica, farmacéutico o enfermero para obtener más información.

**MITO:** Perdí la oportunidad de vacunarme y vacunar a mi familia en el otoño, así que ahora tenemos que esperar hasta el año que viene.

**VERDAD:** Es aconsejable que reciba la vacuna antigripal tan pronto como se consiga, lo que puede ser ya a fines del verano o comienzos del otoño. Incluso si no se vacunó antes de la estación de la gripe o al principio de ésta, recibir la inmunización más tarde igual puede resultar beneficioso. Esto se debe a que la mayoría de las temporadas la actividad de la gripe no llega a su punto máximo hasta el invierno o los comienzos de la primavera. De hecho, en tanto los virus de la gripe estén en circulación, es

una buena idea darse vacunarse. En la mayoría de los casos, la vacuna puede ayudar a proteger a los adultos contra la gripe en un lapso de 2 semanas.<sup>1</sup>

**MITO:** No hay que vacunarse contra la gripe si se está enfermo.

**VERDAD:** Las enfermedades menores con o sin fiebre no deben impedir la vacunación, especialmente en los niños con alergias respiratorias altas o infecciones respiratorias altas (resfriados) leves. Las personas con grave alergia a los huevos y las que han tenido una reacción alérgica asociada con la vacuna deben evitar la inmunización. Hable con su proveedor de atención médica, farmacéutico o enfermero para obtener más información.<sup>1</sup>

**MITO:** La gripe cambia todos los años, así que recibir la vacuna antigripal no evitará que me enferme.

**VERDAD:** La gripe es impredecible y los virus pueden cambiar a lo largo del año. Por eso la vacuna antigripal también cambia

todos los años. La vacunación anual es la mejor manera de ayudar a protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad contra la gripe.

**MITO:** Parece que todos los años contraigo la gripe estomacal. Mi amiga me dijo que la vacuna antigripal podría prevenirme la gripe estomacal el año que viene.

**VERDAD:** A muchas enfermedades comunes se las llama equivocadamente “gripe.” Sin embargo, la gripe es una enfermedad grave que se contagia con facilidad y puede causarle complicaciones serias, incluso la muerte, a usted o a su familia. Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre alta (101 °F a 102 °F, o más) que aparece repentinamente, dolor de garganta, escalofríos, dolor de cabeza y dolores musculares. La vacuna contra la gripe ayuda a proteger contra el virus de la gripe pero no contra la gastroenteritis viral, a menudo llamada “gripe estomacal.”<sup>1</sup>

Los CDC, con el apoyo de expertos líderes en salud, ahora recomiendan que todas las personas de 6 meses o más reciban la inmunización. Sin embargo, las tasas de inmunización contra la gripe de los estadounidenses hispanos, al igual que las de otros grupos de alto riesgo, continúan siendo menores que lo que recomiendan las autoridades de salud pública todos los años. Los grupos con mayor riesgo de complicaciones de la gripe incluyen: <sup>1</sup>

- Las personas de 50 años o más
- Los niños de 6 meses a 18 años de edad
- Las mujeres embarazadas
- Las personas de cualquier edad que padecen de ciertas afecciones médicas crónicas, como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), enfermedades cardíacas, diabetes y otras
- Los residentes de instituciones de atención a largo plazo y de hogares de ancianos, convalecientes y discapacitados

Además, las personas que están en contacto cercano con grupos de alto riesgo deben vacunarse, no sólo para ayudar a protegerse a sí mismas contra la gripe, sino también para ayudar a evitar que el virus se disemine a poblaciones más vulnerables. Estas personas incluyen:<sup>2</sup>

- Personas que están en contacto con individuos pertenecientes a un grupo de alto riesgo, o que los cuidan, como padres, hermanos, abuelos, niñeras y empleados de guarderías infantiles.
- Personal de atención médica

Para asegurarse de que las familias hispanas de todo el país entiendan cuáles son los riesgos de la gripe, la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) ha lanzado una iniciativa educativa pública nacional llamada *Rostros de la gripe*. Todos somos “rostros” de la gripe: personas de 6 meses de edad o más que deben recibir la inmunización contra la gripe este año y todos los años.<sup>1</sup> Para obtener más información sobre el programa, la gripe y la vacunación, visite [www.rostrosdelagripe.org](http://www.rostrosdelagripe.org).

## Referencias:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). La prevención y el control de la gripe con vacunas: recomendaciones del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (Prevention and control of influenza with vaccines: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP), 2010. *MMWR*. 2010;59(RR-8):1-62. 2. CDC. La prevención y el control de la gripe: recomendaciones del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (Prevention and control of influenza: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP), 2008. *MMWR*. 2008;57(RR-7):1-64. 3. CDC. Poblaciones hispanas o latinas (Hispanic or Latino populations). <http://www.cdc.gov/omhd/populations/HL/HL.htm>. Consulta efectuada el 14 de octubre de 2010. 4. CDC. Preguntas y respuestas sobre la gripe estacional (Seasonal influenza Q&A). <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.htm>. Consulta efectuada el 14 de octubre de 2010. 5. Oficina del Censo de los EE. UU. (US Census Bureau). Información básica sobre estados y condados (State & county quickfacts). <http://quickfacts.census.gov/qfd/states/00000.html>. Consulta efectuada el 14 de octubre de 2010. 6. CDC. El 2009 H1N1 y la gripe estacional en las comunidades hispanas: preguntas y respuestas (2009 H1N1 and seasonal influenza and hispanic communities: questions and answers). [http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa\\_hispanic.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa_hispanic.htm). Consulta efectuada el 14 de octubre de 2010.

